



暑い夏がやってきました。この時期は、食欲がなくなったり、体が疲れやすかったりと体調を崩しやすくなります。元気に夏を過ごすために、規則正しい食生活を心がけましょう。



夏の食事・生活 ~こんなことに気をつけよう~

1日3食規則正しく食べる



1日のスタートは朝ごはんからです。朝ごはんを食べる生活のリズムをつくりましょう。
おやつについても「時間」・「量」を考えて食べましょう。

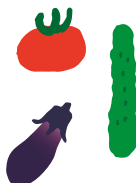
冷たいものは、ほどほどにする



清涼飲料水やアイスクリームなどの冷たいものをとりすぎると、おなかが冷えて食欲がなくなってしまうます。また、糖分が多いので、とりすぎに注意が必要です。

夏野菜をたっぷり食べる

太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜は、ビタミンがたくさん含まれています。
また、水分をたくさん含む野菜は、水分補給にもなります。



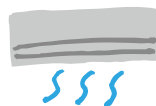
バランスのよい食事

夏はそうめんなどの食べやすいものに偏りがちです。赤・黄・緑の食品を組み合わせ、バランスのよい食事を心がけましょう。



冷房のきかせすぎに注意

冷房のきいた部屋にしていると、胃腸の動きが弱まります。また、汗をかいた後にすぐに冷房にあたると、風邪をひきやすくなります。



水分補給をしましょう！

子どもは体温調節機能が十分発達していないため、遊びに夢中になっている時などは「のどの渇き」に気が付かないことがあります。「のどが渇いた」と感じた時には、すでに体内の水分が不足しているサインです

のどが渇いたと感じる前に時間を決めてこまめな水分補給をするよう心がけましょう！

☆朝起きたら ☆外遊びの前後 ☆お風呂の前後 ☆寝る前 など



汗をかく前の水分補給が大切です。

食事の中でも水分補給を心がけましょう。

具がたくさん入ったスープやみそ汁などの汁物は汗で失われた水分の他に塩分・ビタミンが同時に補給できる優れたものです。夏野菜には体内の水分を調整してくれる働きがあります。



七月七日は七夕



七夕に伝わる伝説といえば、「織姫と彦星」。
7月7日は、天の川を挟んで遠くに住んでいる織姫と彦星の二人が一年に一度会える日とされています。

織姫と彦星はなぜ離れて住んでいるのでしょうか？
その昔、機織り（はたおり）が上手な織姫と真面目な牛飼いの彦星が結婚したところ、あまりに遊んでばかりで仕事をサボるようになってしまいました。そのため、織姫の父・天の神が怒って二人を遠く離してしまったのです。

しかし、あまりにも悲しむ織姫を見て、天の神は仕事を一生懸命に頑張れば年に一度会って良いことにしました。それが7月7日。夜になると、どこからかやってきたカササギが天の川に橋をかけてくれ、二人は会うことが出来るようになった……というのが七夕に伝わるお話です。

地域ごとの言い伝えや伝統にも思いはいろいろあり、8月7日に七夕を行うところもあります。
天の川を眺めてみてくださいね・・・ときめき感じます！



夏野菜を食べて、
夏を乗り切ろう！



日に日に気温が高くなり、いよいよ夏本番です。

夏野菜には、紫外線から身を守るために働いてくれるβカロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEなどが豊富に含まれています。また、水分やカリウムも多いので、汗で失われた水分を補給しつつ、カリウムの利尿作用により、熱を持った体を冷やしてくれる働きもあります。

夏野菜を使ったジャージャー麺

材料（作りやすい分量）

中華麺・・・	3玉	豚ひき肉・・・	300g
玉ねぎ・・・	100g	しいたけ・・・	100g
きゅうり・・・	1本	トマト・・・	1個
おろししょうが・	適量	おろしにんにく・	適量
★ 鶏ガラスープの素・	5g	赤味噌・・・	100g
濃口しょうゆ・	25g	みりん・・・	25g
砂糖・・・	50g	酢・・・	15g
オイスターソース・	50g	水・・・	100cc
ごま油・・・	適量	片栗粉・・・	適量

作り方



- 1 玉ねぎ、しいたけはみじん切りにする。きゅうりは千切り、トマトはくし切りにする。
- 2 フライパンに油をしき、にんにく、しょうがを弱火で炒める。
- 3 野菜を加え、野菜がしんなりしてきたら、豚ひき肉をいれて、パラパラになるまで炒める。
- 4 ③に★の調味料をいれ、煮立ったら火を止める。
- 5 水とき片栗粉を入れとろみをつける。
- 6 中華麺をゆがき、⑤をのせ、きゅうりとトマトをトッピングして完成♪

手軽に買うことが出来るペットボトルの飲み物

注意する点がありますよ！

1. 早めに飲み切り、飲み残したときは冷蔵庫で保管しましょう

ペットボトル飲料は、一度開栓したら早めに飲み切りましょう。

夏の屋内環境で飲み残した場合、時間の経過とともに細菌等の微生物が増殖し、ペットボトルの内圧が上昇して容器が破裂したり、開栓時にキャップが飛んだりする危険がありますので注意しましょう。

飲み残した場合は、冷蔵庫で保管しましょう



2. 夏の車内に放置しないようにしましょう

夏の炎天下で車内にペットボトル飲料を放置すると、未開栓のものでも、内圧が上昇して容器が変形する場合があります。

特に、炭酸飲料の場合は容器が破裂したり、開栓時にキャップが飛んだりする危険があるので注意しましょう。



3. ペットボトルからコップに移しかえて飲む

口を直接つけなければ、口の中の細菌がペットボトルに入ることを防げます。

